



HUBY

HUBY

- OSNOVA

1. Charakteristika húb
2. Biologické zloženie húb
3. Druhy húb
4. Zásady pri príprave húb

• Definícia húb

- **Poznámka:**
- chitín je polysacharid v štruktúre sa podobá celulóze
- Je netoxický
- Nemá vedľajšie účinky

- Sú to plodnice podhubia, ktoré neobsahujú chlorofyl
- Sú vytvorené z chitínu (namiesto celulózy), ktorý zabraňuje ich vstrebávaníu v tráviacom ústrojenstve
- Huby zaraďujeme medzi **pochutiny**
 - s malou výživovou hodnotou
 - Zlou stráviteľnosťou a vstrebateľnosťou

- Druhy húb

- Biologické zloženie húb:

1. Jedlé

2. nejedlé – jedovaté

(vedieť vymenovať druhy húb)

- ✓ asi 90 % = vody (preto sa rýchlo kazia)

- ✓ 4 % bielkovín – neplnohodnotných

- ✓ 4% sacharidov

- ✓ 0,5 % tuku

- ✓ 1 % minerálnych látok

- ✓ 1 % celulózy

- ✓ z vitamínov „B, D

- Vyznačujú sa
- Použitie
- Využitie húb v kuchynskej úprave na prípravu

- Typickou chuťou
- Charakteristickou arómou
- Čerstvé huby
- Hubové extrakty
- Konzervované
- Studených predjedál
- Teplých predjedál
- Polievok
- Omáčok
- Hlavných jedál
- Rôzne plnky
- Prílohy

- Tepelné úpravy:

- Tepelne upravené
môžeme použiť do:

- Varením – polievky
- omáčky
- Dusením – huby s vajcom
- hubový perkelt
- hubové rizoto
- hubové karbonátky
- šampiňová ryža
- Pečením - pečené rýdziky
- Vyprážením – v trojobale
- Zapekaním – so zemiakmi alebo cestovinami

- Šalátov, prejedal teplých a studených
- Rôznych plniek
- Ako doplnok k jedlu

Pri varení hubových pokrmov dodržiavajte tieto zásady:

- Huby nelúpte, lebo aromatické a výživné látky sa tvoria najmä v šupke a pod ňou.
- Surové huby nemáčajte, ale umývajte pod tečúcou vodou.
- Dávajte pozor aj na krájanie. Pečiarky môžete rezať ľubovoľne, ale hlivy je účelné krájať priečne na kolieska.
- Huby varte iba v nádobách s neporušeným smaltom alebo z jenského skla, lebo v oceľových a chybných kovových nádobách môžu stmaviť alebo dostať príchut'. Hubové pokrmy veľmi neokoreňte. Aj soli používajte do nich menej ako do iných pokrmov.
- Hubové pokrmy nie je možné vôbec uschovávať ani vo vynikajúcej chladničke. Jedlo preto hneď po príprave skonzumujte!